



Bien-être et santé par les huiles essentielles

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie

Avant tout, l'aromathérapie est une médecine préventive. Son but est comme la majorité des médecines naturelles de renforcer nos défences immunitaires en réveillant notre «médecin intérieur».

Son efficacité sera davantage favorisée si l'on adopte les principes de base d'une bonne santé qui sont de bien se nourrir, de bien respirer, des exercices physiques au quotidien, du sommeil et des pensées positives.

Mais depuis quand se soigne-t-on par les plantes?

Les plus vieilles traces que l'on ait de la médecine par les plantes ont été découvertes dans les ruines de Nippur, ville sumérienne, grâce à un document vieux de 50 siècles.

Marguerite Enderlin, grande spécialiste sumérologue française a traduit de nombreuses tablettes relatant les méthodes utilisées par des médecins initiés à une médecine sacrée utilisant des méthodes de diagnostics similaires à nos médecins contemporains.

L'aromathérapie, la lithothérapie, les oligosols étaient des techniques couramment utilisées.

La Chine, avec Shen-Nung (2838 - 2698 avant J.-C.), dieu-empereur spécialiste de la botanique, Confucius (551 - 479 avant J.-C.) vantant la théorie de l'énergie vitale et des souffles, Tsao-Tchouan (540 avant J.-C.) basant la médecine sur celle des saints et des sages de l'Âge d'or. Les médecins mandarins enfin, disent qu'ils ne soignent pas ce qui est déjà malade mais traitent ce qui ne l'est pas encore!

L'Inde, avec le *Tsacharaka-Samhita*, premier document datant d'un millier d'années avant J.-C. et l'*Atharveda*, grand livre médical parlant des plantes, des souffles et des énergies encore consulté.

En Egypte, la camomille était attribuée au Dieu Soleil, l'armoise à Isis, la marjolaine à Osiris... La science médicale de l'Egypte pharaonienne est consignée dans des papyrus trouvés à Thèbes en 1873 appelés *Ebers*.

En Grèce, la liste est longue avec des dieux ou des hommes experts en médecine. Théophraste et son traité des odeurs (ne serait-ce pas là un traité d'aromathérapie?), Chiron sage et centaure qui guérit la cécité de Phoenix par les plantes, Asklépios, dieu de la médecine soignant «par la parole, les simples et le couteau», Panacée qui était un guérisseur réputé, Hyppocrate dont le serment est la base de notre médecine en matière d'éthique, ainsi qu'Aristote et Théophraste qui furent ses disciples. Enfin le botaniste Dioscoride (1er siècle avant J.-C.) dont l'œuvre fut continuée et améliorée par Pline et Galien.

La Perse, avec Avicenne (980 après J.-C.) relatant dans son Canon de la médecine la manière en étudiant les plantes de distiller des plantes pour en obtenir des essences volatiles.

A Rome, les huiles aromatiques étaient très utilisées comme élixirs de jeunesse.

Au moyen âge occidental, ce sont les moines médecins qui cultivèrent les plantes médicinales. N'ayant le droit de guérir leurs patients contre rémunérations, beaucoup quittèrent les Ordres et devinrent apothicaires ou guérisseurs et vendaient leurs préparations.

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie

La fabrication des huiles essentielles

Commençons par distinguer «essence» et «huile essentielle», car il s'agit de deux substances différentes.

L'essence

C'est une sécrétion naturelle élaborée par le végétal. On la trouve dans des cellules épidermiques (pétales), dans les poils sécréteurs (calice, tiges ou feuilles), dans des cellules sécrétrices plus épaisses (tiges, écorces, racines, feuilles, graines).

L'huile essentielle

C'est un extrait naturel de plantes ou arbres aromatiques obtenu par distillation à la vapeur d'eau. L'huile essentielle est constituée exclusivement de molécules aromatiques volatiles.

La distillation à la vapeur est le procédé le plus ancien et aussi le plus adapté pour l'extraction qualitative et quantitative des essences de végétaux aromatiques.

On porte à ébullition une eau la plus pure possible (environ 100° pour une pression légèrement supérieure à

la pression atmosphérique) générant ainsi une vapeur (1) qui imprègne et traverse la matière première végétale (2), dissout et vaporise les molécules aromatiques pour les entraîner ensuite vers le réfrigérant (3).

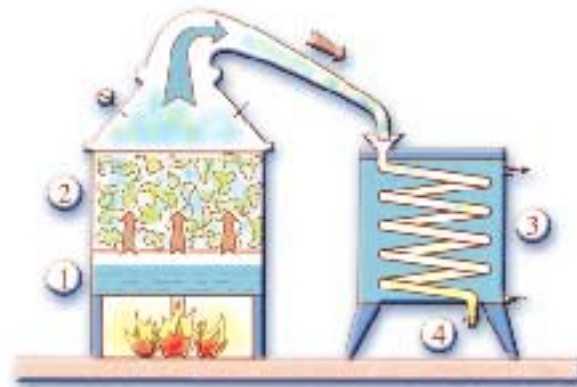
Il s'agit là d'une cuve pleine d'eau froide provoquant un échange thermique entre cette dernière et le serpentin faisant circuler la vapeur d'eau chargée d'essence. Il y a alors condensation. Le temps de distillation est presque toujours supérieur à 1 heure.

A la sortie du réfrigérant (4), le produit de la distillation se partage en deux liquides distincts : l'hydrolat aromatique et l'huile essentielle.

Cette séparation s'opère dans un essencier appelé «vase florentin». Le plus souvent, l'huile essentielle surnage au dessus de l'hydrolat. Elle est recueillie et mise en flacon de verre afin de se stabiliser. Le temps de repos est d'un mois, mais par exemple de trois pour le romarin et d'un an pour le laurier!

L'hydrolat aromatique est aussi conservé. Malgré qu'il contient des molécules en très faible quantité, se sous-produit naturel a des propriétés thérapeutiques complémentaires à l'huile essentielle.

Alambic dit à feu nu



Alambic à foyer séparé



Conseils d'utilisation des huiles essentielles



- 1) N'utiliser que des huiles essentielles garanties 100% pures et naturelles
- 2) Eviter d'administrer par voie interne les huiles essentielles riches en cétones¹ ou en lactones². Elles sont neurotoxiques
- 3) Les huiles essentielles riches en phénols³ et en aldéhydes⁴ sont agressives pour la peau et les muqueuses. Il faut les diluer avec des huiles végétales
- 4) Faire attention aux réactions éventuelles de personnes présentant un terrain allergique
- 5) Attention aux aérosols pour les personnes asthmatiques. Les hydrosols sont plus indiqués. Le choix des huiles essentielles est sur conseils de spécialistes
- 6) En cas d'absorption accidentelle d'une huile essentielle pure, avaler plusieurs cuillères à soupe (1 à 3) d'huile végétale de cuisine et consulter un médecin
- 7) En cas de brûlure cutanée ou d'aspersion dans les yeux, utiliser aussi de l'huile végétale pour nettoyer localement. JAMAIS D'EAU!
- 8) N'utiliser la menthe poivrée en huile essentielle pure que sur des zones cutanées extrêmement réduites à cause de sa sensation de glacé
- 9) Ne pas utiliser des huiles essentielles sur des enfants de moins de 30 mois car il y a risque de spasmes laryngé
- 10) Enfin, sachez que les voies royales d'application des huiles essentielles sont les zones réflexes des pieds⁵.

La marche pieds nus dans l'herbe est une auto-thérapie par voie réflexe associée à la voie aromatique en raison du contact avec les plantes foulées.

Propriété d'électivité !

Une huile essentielle appliquée à une partie du corps est attirée par la partie du corps, l'organe ou la fonction affaibli ! C'est une propriété exclusive des huiles essentielles que ne possèdent ni plante ni jus de plante !

SUITE DES CONSEILS D'UTILISATION

LEGENDE

¹ : à faible dose **les cétones** sont calmantes, sédatives et hypothermisantes. A forte dose ou répétées elles sont neurotoxiques, stupéfiantes et épileptisantes. Leurs actions principales : mucolytiques, lipolytiques, anticoagulantes et activent la cicatrisation.

² : **les lactones** sont hypothermisantes et ont une action mucolytique plus puissante que les cétones. Elles sont présentes dans de nombreuses huiles essentielles mais à l'état de traces.

³ : **les phénols** sont hépato-toxiques et excitants à forte dose ou répétée, toniques à faible dose. Ils sont hyperthermisants et hypertensifs. On utilise les huiles essentielles phénolées pour leurs actions fortement anti-infectueuses et immunostimulantes.

⁴ : **les aldéhydes** sont de bons anti-inflammatoires, calmants du système nerveux, hypothermisants et hypotenseurs. On note une action anti-infectueuse moins constante que les alcools.

⁵ : **zones réflexes** des pieds (voir schéma réflexothérapie)

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie

Conseils d'utilisation des huiles essentielles



L'aromathérapie ne constitue pas une thérapie à part entière. Elle fait partie de la naturothérapie. Elle est basée sur une conception holistique de l'individu qui considère l'homme comme une entité formée du corps, de l'esprit et de l'âme en plaçant chacun de ces trois éléments en étroite synergie. Donc, considérer le problème dans son ensemble et rechercher les causes et en cerner les implications vous aide à cibler les huiles adaptées à vos besoins.

Des symptômes mineurs peuvent être soignés avec des huiles essentielles seules, mais le plus souvent l'aromathérapie est utilisée en complément de traitements médicaux physiques ou psychologiques.

Nettoyer, purifier, revitaliser est le principe de base de la naturopathie. Bien choisies, les H.E. y contribuent !

Par quoi commencer lorsque l'on débute ?

Les huiles essentielles agissent, d'une part, sur le corps par l'intermédiaire de la peau et des muqueuses, et d'autre part, sur le cerveau via l'odorat d'où son nom d'aromathérapie. A savoir que le nombre de gouttes d'huile essentielle n'est pas obligatoirement en rapport avec l'intensité de ses vertues !

Dans un premier temps, l'odorat : le plus simple, pour vous familiariser avec les huiles essentielles, est de commencer par l'odorat avec l'utilisation d'un diffuseur, un brûle-parfums ou un coton imbibé d'huile essentielle dans une soucoupe, par exemple. Cela vous permettra de sélectionner celles dont le parfum vous sera agréable. Selon les stimuli odorants envoyés au cerveau, ce dernier libère certaines substances qui

influencent aussi bien notre sensibilité à la douleur que notre psychisme.

Par exemple, en cas de mélancolie : mettez dans un brûle-parfums 4 gouttes de basilic, 2 gouttes de rose, 1 de jasmin et 2 de pamplemousse et vous découvrirez les vertues dynamisantes et euphorisantes de cette composition.

Dans un second temps, la peau : l'usage externe, par l'intermédiaire de bain, de massages, de frictions ou d'huiles corporelles permet aux huiles essentielles d'agir efficacement grâce à leur propriétés liposolubles. Elles arrivent ainsi rapidement dans les tissus aux différents organes via le sang .

Par exemple, en cas de transpiration des pieds : préparez dans une cuillère à soupe remplie de miel avec 4 gouttes de cyprès et 3 gouttes de lavande que vous mélangez à 5 litre d'eau chaude à 37° environ. Baignez-vous les pieds 10 minutes, séchez-les bien et mettez-les dans vos chaussures bien chaudes. A faire 2 fois par jour.

L'embaras du choix !

Quand on a apprécié les effets bienfaisants et le parfum magique des huiles essentielles, on a envie de les posséder toutes. Ce n'est pas forcément évident car certaines sont relativement chères. Voici une liste pouvant constituer votre kit de base :

L'huile de citron, de lavande vrai, de menthe poivrée, d'hélichryse, de cajepout, de rose, de bois de cèdre, de géranium et d'arbre à thé !



COMMANDEZ VOS HUILES ESSENTIELLES

▶▶▶ En cliquant ici ◀◀◀

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie

Usage externe

La peau filtrant l'absorption selon les besoins du corps est la meilleure voie pour utiliser les huiles essentielles. Dans le cas d'huiles dermocaustiques, il faut éviter de les appliquer pures, mais en dilution dans des huiles végétales.

Voici la liste des huiles végétales courantes

Huile d'aloès : cicatrisante, anti coup de soleil, sédative de la douleur, régénérante, calme les brûlures

Huile d'amande douce : onctueuse, nourrit la peau

Huile d'avocat : pour peaux délicates

Huile de coco : adoucissante, hydratante

Huile de germe de blé : reconstitue le film protecteur de la peau et la régénère. Excellente pour le visage et les peaux fatiguées

Huile de jojoba : rend l'élasticité de la peau et empêche le dessèchement

Huile de millepertuis : adoucissante, calme les brûlures, cicatrisante, antidouleur des rhumatismes du dos et régénérante des disques vertébraux

Huile de noisette : régularise les fonctions sébacées, peu grasse, à diffusion exceptionnelle

Huile de noyaux d'abricot : peut remplacer l'huile d'amande douce

Huile d'olive : sédative, fluide, onctueuse, émolliente

Huile de pépins de raisin : légère, laisse la peau satinée sans la graisser

Huile de sésame : recommandée pour personnes déprimées, elle protège aussi l'épiderme et préventive des vergétures avant accouchement

Huile de tournesol : action drainante, excellente pour l'épiderme

Mode d'emploi des dilutions

Plus une huile essentielle est dermocaustique (DC), plus elle doit être diluée. Plus la surface d'onction est importante, plus les huiles essentielles doivent être diluées.

Onctions locales :

Huiles essentielles DC : dilution de 25 à 50%

Huiles essentielles DC+ : dilution de 10 à 20%

Grands massages du corps :

Huiles essentielles DC : dilution à 10%

Huiles essentielles DC+ : dilution à 5%

Bains aromatiques :

Mettre 10 gouttes d'huiles essentielles dans une cuillère à soupe de lait en poudre ou un jaune d'oeuf et disperser ensuite dans le bain. Ne prolongez pas un bain aromatique plus de 15 à 20 minutes.

Exemple de mélange pour une huile relaxante pour le corps :

2 gouttes de rose, 6 gouttes de lavande, 1 goutte de sauge sclérée, 6 gouttes de bois de santal dans 100 ml d'huile de jojoba ou d'amande douce.

Vous avez une huile de massage à utiliser matin et soir pour effacer les tensions.

USAGE INTERNE

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie



Usage interne

Peut-on boire les huiles essentielles sans danger ?

IL NE FAUT JAMAIS UTILISER PAR VOIE INTERNE LES HUILES ESSENTIELLES MENTIONNÉES «DC». Ne peuvent être utilisées sans risques par voie interne que les huiles essentielles ne présentant aucun effet indésirable signalé. Néanmoins, elle ne doivent jamais être absorbées pures, mais diluées dans des supports, à raison de 5 à 10%.

Comment rend on soluble les huiles essentielles ?

Pour rendre soluble les huiles essentielles à prises internes, on utilise du miel, des eaux aromatiques, du Disper ou du Labrafil.

Miellats : pour les confectionner, il suffit d'ajouter 10% environ d'huile essentielle dans du miel liquide (par exemple 5 gouttes dans une cuillère à café)

Disper : il a pour propriété de disperser dans un liquide aqueux les huiles essentielles en milliards de gouttelettes microscopiques. Au cours de se processus, les liposomes formés, enrobés de Disper, acquièrent une charge négative empêchant leur agrégation. Le Disper est exempt de tous détergents synthétiques. Les anti-oxydants qui y sont contenus évitent la formation de radicaux libres des huiles essentielles de base.

Le Disper permet également de diminuer les aigreurs d'estomac et d'améliorer l'absorption intestinale.

Le mélange Disper/Huile essentielle en présence d'eau donne une émulsion stable qui peut être conservée 5 ans, dans un flacon bien fermé et à l'abri de la lumière.

Labrafil (*spécialité pharmaceutique*): est un dispersant non alcoolisé vendu dans toutes les pharmacie. C'est un complexe de triglycérides rendus dispersibles par estérification.

Mode d'emploi des dispersants

On mélange 1 partie de H.E. avec 1 partie de disper ou de Labrafil.

On ajoute 8 parties d'eau aromatique de même nature que l'H.E. ou une eau aromatique neutre.

Posologie Adultes : 2 à 4 prises par jour de 2 à 3 gouttes de H.E. ou de mélange de base par prise, soit 20 à 30 gouttes de produit dispersé

Posologie Enfants : 2 à 4 prises par jour de 1 goutte de H.E. ou de mélange de base par prise, soit 10 gouttes de produit dispersé

DEMANDEZ A VOTRE PHARMACIEN

ATTENTION, l'auto-médication ne dispense pas d'une consultation chez votre médecin ou votre thérapeute qui lui seul est habilité à diagnostiquer d'éventuelles contre-indications. L'absence de symptôme ou la manifestation de douleur dont vous ne connaissez pas l'origine ne permettent pas de s'affirmer en bonne santé

[RETOUR USAGE EXTERNE](#)

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie



Index des affections les plus courantes

Abcès	Lavande, Girofle
Accumulation de toxines	Genévrier
Acné	Eucalyptus, Palmarosa, Patchouli
Allergies	Camomille, Lavande, Patchouli
Anti-moustiques	Lemongrass, Citronnelle
Anxiété	Petitgrain, Marjolaine, Lavande
Arthrite	Poivre noir, Gingembre, Genévrier, Camomille, Eucalyptus
Asthme	Petitgrain, Basilic, Cyprès, Bois de Cèdre, Marjolaine, Lavande
Boutons	Lavande
Brûlures	Lavande
Cellulite	Fenouil, Genévrier, Cyprès, Bois de Cèdre, Eucalyptus
Choc	Petitgrain, Menthe Poivrée
Colère	Ylang-ylang
Coliques	Poivre noir, Menthe Poivrée
Constipation	Poivre noir, Pin, Basilic
Coupures	Lavande
Crampes abdominales	Lavande
Crampes de l'estomac	Menthe Poivrée
Dépression	Marjolaine, Romarin, Basilic, Orange, Ylang-ylang
Diarrhée	Menthe Poivrée
Douleurs musculaires	Basilic, Romarin, Poivre noir
Eczéma	Camomille, Lavande, Marjolaine
Fatigue	Basilic, Romarin, Cannelle, Ravensare
Fièvre	Hélichryse
Furoncles	Camomille, Lavande, Cannelle

L'AROMATHERAPIE
Phytoportal.com

Grippe	Eucalyptus, Niaouli, Ravensare
Hypertension	Lavande, Marjolaine, Ylang-ylang
Indigestion	Cumin, Basilic, Menthe Poivrée, Orange, Muscade
Infections des bronches	Niaouli, Eucalyptus, Pin, Thym, Cannelle
Inflammations	Lavande, Camomille
Insomnie	Camomille, Lavandin, Orange, Marjolaine
Laryngite	Gingembre, Thym, Niaouli, Hélichryse
Lassitude	Lemongrass
Mauvaise circulation du sang	Poivre noir, Gingembre, Romarin, Pin
Maux de tête	Menthe Poivrée, Lavande
Migraine	Lavande, Menthe Poivrée
Morosité	Lemongrass, Orange
Nausée	Camomille
Obésité	Fenouil
Peau sèche	Bois de Rose
Piqûres d'insectes	Citronnelle, Lavande, Basilic, Cannelle
Rhumatismes	Lavandin, Genévrier, Thym, Marjolaine, Romarin
Rhumes	Niaouli, Hélichryse, Pin, Thym, Bois de Cèdre, Eucalyptus
Sinusite	Pin, Niaouli
Soin de la peau	Palmarosa, Bois de Rose
Soin des cheveux	Romarin, Palmarosa, Bois de Cèdre
Stress et tension nerveuse	Bois de Cèdre, Vétiver, Orange
Vertige	Lavande, Menthe Poivrée



ZONES REFLEXES OU APPLIQUER LES HUILES ESSENTIELLES

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

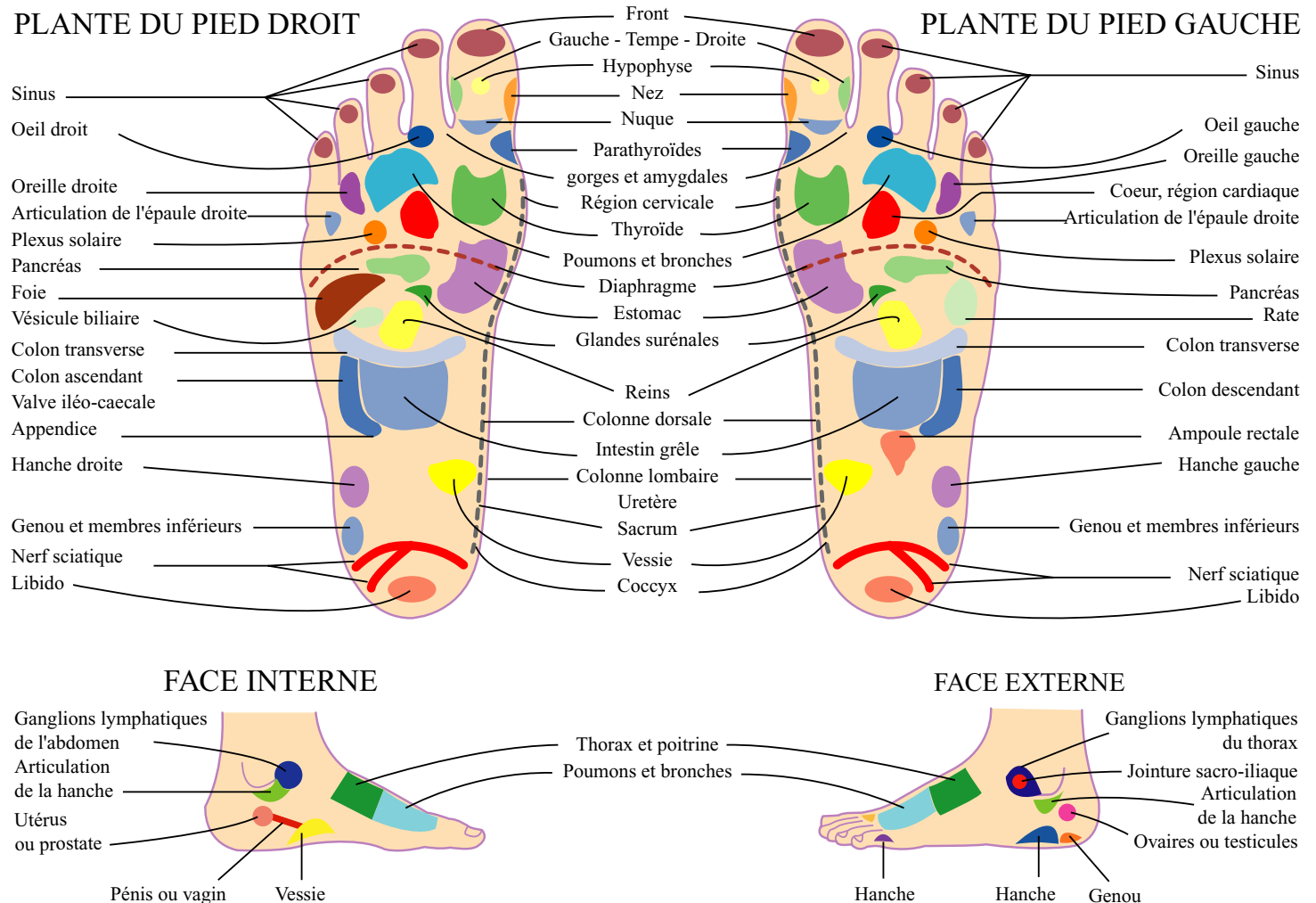
Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie



Pour en savoir plus...

A LIRE

La nouvelle aromathérapie
Philippe Mailhebiau
Editions Jakin

Ouvrage de référence en matière de biochimie aromatique et propriétés médicales des huiles essentielles, complétée d'une approche vivante de la caractérologie des essences.

L'aromathérapie exactement
Dr D. Pénnoël
Editions Roger Jollois

Unique, cet ouvrage présente la liste d'ensemble des huiles essentielles disponible sur le marché mondial, avec description de leurs composants majoritaires, de leurs propriétés, de leurs indications et valeurs thérapeutiques.

Guide de l'aromathérapie
Pierrick Le Louarn
Editions De Vecchi Poche

Découvrez les secrets de Mère-Nature et apprenez à connaître exactement les principaux composants d'une huile essentielle pour être à même de mesurer l'étendue et le pouvoir de cette thérapie.

L'aromathérapie
Nelly Grosjean
Editions Albin Michel

Ce livre précis et clair, conçu pour répondre à tous les besoins de la famille et des thérapeutes réuni les principes et les effets de cette science restée longtemps secrète : propriétés, posologies, mode d'emploi et précautions.

Guide de l'aromathérapie
Monica Werner
Editions Marabout

Un guide pour tirer parti de toutes les vertues des huiles essentielles des plantes et des fleurs : pour guérir, pour soulager, pour votre beauté et votre bien-être, mais aussi pour assainir la cuisine ou parfumer la maison.

Huiles essentielles,
les répertoires de Michel Dogna
Guy trédaniel éditeur

Un ouvrage synthétisant des données issues des travaux des meilleurs spécialistes en ce domaine. Son application s'adresse exclusivement aux seuls produits aromatiques de qualité garanti.

SOMMAIRE

Introduction

Fabrication

Conseils d'utilisation

Usage interne/externe

Index des affections

Schéma réflexothérapie

Bibliographie